

冷えによって起こる症状



- ①寝つきや寝起きが悪くなる
- ②体がだるくスッキリしない
- ③頭痛
- ④肌荒れ
- ⑤生理痛
- ⑥生理不順
- ⑦肩こり

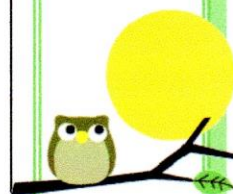


冷えが現れる場所によって症状が多少異なります。

末端冷え性	手や足の先まで血液がめぐらない。手先が冷えて眠れないことがある。
下半身型冷え性	風邪を繰り返す。
内蔵型冷え性	厚着をしても身体が冷える。便秘。

下半身型冷え症と内蔵型冷え症は、手足は温かいため自覚症状があらわれにくく、症状に気が付きにくいのです。放置してしまうと、内臓が冷えてしまい膀胱炎や胃腸障害などを起こす可能性があります。

冷え性対策



冷え性は「手足や腰が冷える」だけではなく、冷えが原因となって肩こり、腰痛、不眠、手足のむくみ、肌荒れ…など、さまざまなトラブルを引き起こしていきます。また、心臓病、糖尿病、腎炎、卵巣機能障害、貧血…などの病気が原因で、冷えが体にあらわれているケースもあります。

つまり、「冷えはあらゆる不調・病気のサイン」とも言えるのです。「たかが冷え」と甘くみないことが大切です。冷え性の症状は、手足をはじめとする身体に冷えを感じます。男性よりも女性のほうが冷えを感じやすいです。冷えを感じることで、別の箇所に症状を感じます。

冷え症の予防・治療法

意識して生活習慣を変えることで、冷え症を防ぐことができます。

- ✿ ミネラルやビタミンの豊富な食事を心がける
- ✿ 甘いものを控える
- ✿ 冷たい飲み物を飲み過ぎない
- ✿ 運動をする
- ✿ 湯船につかる
- ✿ 冷え性に効く食事



冷え性対策には、体を温める効果がある物を中心に食べるといいでしょう。体を温める効果のある食べ物ですが、まず土に埋まって育つ根菜が身体を温めます。例えば、ジャガイモ、生姜、れんこん、大根などです。また寒い地域や季節にとれる食材や塩辛さを感じる味噌、醤油、自然塩などの調味料も体を温める効果があります。どの食材も、焼く、煮る、炒めるなど温めたり、塩辛さを感じる調味料で味付けをしたりすることで、一層、体を温める効果が期待できます。

口コミ投稿をお願いします！！

Google map『接骨院孝心』で検索

エキテン『接骨院孝心』で検索



「口コミを書く」

一緒に写真を撮ってくださる方も募集中！

ニンジン カボチャ 玉ねぎ レンコン ごぼう ジャガイモ 自然薯 玄米 鮭 納豆 キムチ	温	体を温める食べ物・冷やす食べ物
キュウリ キャベツ レタス なす ほうれん草 小松菜 たけのこ 梨 スイカ メロン パイナップル あさり など	冷	

月に一度、お身体のメンテナンスはいかがですか

当院おすすめの自費治療の50分で全身をケア

じつは、大変お得です!(^)!

酒マッサージ法を改良した**独自の筋膜マッサージ法**と、「はり」や「灸」、「骨盤や背骨の調整」、「最新の電気治療器」を使って、皆さまの状態にあった最適な施術をご提案します。もちろん、苦手な施術法を無理に押し付けたりしません。また、骨盤矯正はやさしい方法がございます。施術方法で好きなもの、苦手なものがあれば遠慮なくお伝えください。

こんな方におすすめ

- ・保険診療で患部だけ治療してもらっているけど、時々は全身を治療したい。
 - ・痛みがひどいから出来る治療法を全部してほしい。
 - ・頻繁に通えないから一度にしっかりと治療してほしい。
 - ・治療した後も不安だから定期的にチェックしてほしい。
 - ・疲れがたまっている。ストレスで身体がだるい。眼精疲労や頭痛。
 - ・花粉症の緩和。内科的疾患の補助的治療をしてほしい。
 - ・整形外科と併用して治療したい。
- など



どうぞお気軽にお申し付けください。

今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検索

Facebook で以前に勤務していた病院の院長から友達申請がありました。東京に分院や腰痛専門のオペクリニック、あいちせぼね病院を開業したり、日本国内だけでなく海外でも学会発表したりするなどバイタリティー溢れる方です。私は私で、ここでコツコツと頑張っています！（院長）



先月スマホを新しいものに変えました。高性能な最新機種などではなくなるべく料金が安くなる機種です。料金プランも一緒に見直しましたが、説明を聞いてもよく分かりません。もっと単純なプランを作ったり、使った分だけ支払ったりすることは出来ないのでしょうか？（鈴木真由美）



静岡市のまぐろ専門店に行きました。雨の中1時間程行列に並びましたが、そのかいあって最高に美味しいまぐろ丼に出会えました♡ お店の方は全員女性で気配りが行き届いており、気持ちもお腹も満たされました。（松山）



先月ウイルス性胃腸炎になってしまいました。食べる事ができずとても辛い一週間でした。久しぶりに食べられたときはとても幸せでした。当たり前食べていたけれど食べられることに感謝しなければいけないと実感しました。（縣）



むちうち症（交通事故）、首や肩腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院 孝心

検索

NPO法人 東洋医学推進協会

接骨院 孝心

マッサージ・はり・きゅう院併設
TEL 053(451)4523

交通事故（自賠償）・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鴨江1-37-17

